

INDIRIZZO: Liceo sportivo

CLASSE: V

MATERIA: Discipline sportive

Modulo 1	Contenuti
Sport di squadra Padel	<ul style="list-style-type: none">● Le origini del padel● Regole strutturali● Regole di gioco● Fondamentali di attacco, difesa e tecnica di base

Modulo 2	Contenuti
Sport combinati	<ul style="list-style-type: none">● Approfondimenti teorici delle specialità degli sport combinati● Pratica: Cross Training

Modulo 3	Contenuti
Sport di squadra Beachvolley	<ul style="list-style-type: none">● Come si gioca e regole di gioco● I fondamentali individuali: battuta, palleggio, schiacciata, bagher e il muro● I fondamentali di squadra: ricezione, difesa e copertura d'attacco

Modulo 4	Contenuti
Sport individuale Difesa personale	<ul style="list-style-type: none">● Approfondimenti teorici della difesa personale● Disciplina nello sport da combattimento● Fondamentali pratici

Modulo 5	Contenuti
Sport individuale Canotaggio	<ul style="list-style-type: none">● Principi di teoria e metodologia dell'allenamento● Arbitraggio e Giuria● Prevenzione infortuni

Libri di testo in adozione:

MERATI - LOVECCHIO – VAGO, Più movimento - Discipline sportive - Secondo biennio e quinto anno, MARIETTI SCUOLA